

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Gesund ins Leben
Netzwerk Junge Familie

Mama, das wünsch' ich mir von dir!



„Tu uns was Gutes!“

Iss reichlich Gemüse, Obst, Vollkorn- und genug Milchprodukte.

„Wasser marsch!“

Wasser ist der beste Durstlöcher. Lass süße Getränke stehn.



„Alkohol und Qualm – Nein, danke!“

Alkohol und Tabakrauch sind pures Gift für mich. Auch kleine Mengen schaden mir.

„Runter vom Sofa!“

Bleib auch mit Bauch aktiv. Das macht uns beide fit.



„Stillprofi gesucht!“

Stillen ist für uns das Beste. Bereite dich schon jetzt drauf vor.

www.gesund-ins-leben.de
www.in-form.de

© aid infodienst e. V. 2015
Idee: Universität Paderborn
Bestell-Nr. 3330, bestellung@aid.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



Deutscher
Hebammen
Verband



Deutscher
Hebammen
Verband

bvkj.

Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages